

# ПСИХОТЕРАПИЯ ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ



**Ильдар Равильевич Абитов,**

*доцент кафедры психологии и педагогики  
Психологии и образования Казанского (Приволжского)  
Федерального Университета; доцент кафедры психологии  
и педагогики Академии социального образования (г. Казань),  
кандидат психологических наук*

**ЕГЭ как форма контроля знаний, несмотря на все дискуссии, существует, и мы все — преподаватели, учащиеся, родители — должны принять этот экзамен как данность. Но мы должны признать и то, что учащиеся старших классов переживают состояние патологического стресса, возникающее в связи со сдачей ЕГЭ. Поэтому перед нами встают два вопроса: как помочь школьнику психологически подготовиться к этому испытанию и как помочь ему в случае неудачи на ЕГЭ.**

- *здоровый смысл* • *психотерапия здоровым смыслом* • *патологический стресс*
- *метод психолого-педагогической коррекции*

**Ц**ель данной статьи — познакомить педагогов и школьных психологов с новым методом психолого-педагогической коррекции. Прежде чем рассказать о методе, необходимо сделать несколько вступительных замечаний.

Во-первых, метод, описываемый в данной статье, применялся для работы со студентами вузов и слушателями курсов переподготовки. Но с учётом особенностей подросткового возраста он может быть успешно использован в работе со старшеклассниками.

Во-вторых, словосочетание «патологический стресс» используется в статье вместо термина «стресс» не случайно. Ганс Селье, который ввёл термин «стресс» в тезаурус психологии и физиологии, понимал

под ним неспецифическую реакцию организма на любое изменение требований среды. Это значит, что всякие изменения в нашей жизни вызывают у нас стресс. Тем более такое испытание, как ЕГЭ, к которому начинают готовиться с девятого класса и продолжают подготовку до самого дня экзамена.

Нужно помочь человеку, если у него возникает патологический стресс, или дистресс, который нарушает его целенаправленную деятельность, приводит к изменениям функций организма (нарушения сна, аппетита) и, в конце концов, может привести к развитию патологических состояний: невротических реакций или психосоматических расстройств.

Существует множество психологических методов работы с состоянием патологического стресса. Психотерапия здоровым смыслом имеет несколько преимуществ.

Первое: данный метод является методом самопомощи и опирается на внутренние ресурсы человека. То есть, по существу, человек сам себе помогает, используя для этого метод, которому его обучают. Когда он осваивает все приёмы, ему больше не нужна помощь со стороны.

Второе преимущество — лёгкость его освоения, все приёмы, которые используются в этом методе, интуитивно понятны, для их использования не нужны специальные психологические знания. Многие люди интуитивно или методом проб и ошибок приходят к использованию данных приёмов в своей жизни.

Третье преимущество: этот метод включает в себя идеи и приёмы, заимствованные из разных направлений и школ практической психологии. Например, в нём используются приёмы когнитивно-поведенческой и рационально-эмотивной психотерапии, направленные на то, чтобы изменить деструктивные убеждения и способов мышления.

Один из основных принципов заимствован из нейро-лингвистического программирования, он гласит, что любое поведение и переживание целесообразно, то есть не существует поведения или переживания, которое не приносило бы человеку никакой пользы. Если какое-то поведение или переживание мешает человеку, то нужно найти цель, которую он преследует с помощью этого поведения или переживания, и помочь ему научиться добиваться этой цели другими способами и средствами.

Ещё один важный принцип заимствован из позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана. Этот принцип постулирует, что за каждой проблемой стоит какая-то способность человека, которую он просто неправильно использует. Например, за депрессией стоит способность человека очень эмоционально реагировать на трудности жизни, за тревогой — способность заранее предчувствовать возможные трудности. Отсюда и способ работы — научить человека использовать свои способности во благо, например, тревожного человека необходимо научить делить подготовку на маленькие шаги

и каждый день, неделю, месяц делать по одному, намеченному заранее шагу.

Далее целесообразно дать определение понятия «здравый смысл» и ответить на ключевой вопрос: как он может помочь в противостоянии патологическому стрессу. Целям нашей работы больше всего соответствует следующее определение здравого смысла: «Здравый смысл — общее, присущее в той или иной мере каждому человеку чувство истины и справедливости, приобретаемое с жизненным опытом». В данном определении важны два тезиса:

- 1) здравый смысл присущ каждому человеку;
- 2) здравый смысл приобретается с жизненным опытом.

Отсюда вывод, что у каждого есть ресурс для разрешения своих проблем в виде здравого смысла и жизненного опыта, но не все умеют его использовать. Впервые словосочетание «психотерапия здравым смыслом» использовал В.Д. Менделевич, назвав так свою книгу, изданную в 1992 году<sup>1</sup>. Основная задача психотерапии здравым смыслом — научить человека прислушиваться к своему здравому смыслу и пользоваться его «подсказками».

В начале работы нужно показать, что эмоции и поведение человека зависят не от ситуации, в которой он находится, а от того, как он её воспринимает и оценивает. Этот приём разработан А. Эллисом в рамках рационально-эмотивной психотерапии и называется *АВС-анализ*. Можно предложить клиенту (ученику) отнестись к поведению и переживаниям людей как к математической задаче, в которой есть две известные переменные:

- 1) *A* — то, что объективно произошло (это могут быть поступки других лю-

<sup>1</sup> Менделевич В. Психотерапия «здравым смыслом» / В. Менделевич, Д. Авдеев, С. Киселев. — Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 1992. — 76 с.

дей, события, которые случились в жизни человека);

2)  $C$  — поведение в ответ на событие  $A$  или эмоции, которые он испытывает после этого события.

Ученик хочет изменить поведение или эмоции, то есть  $C$ , но не может изменить событие  $A$ , которое уже произошло или ещё не случилось (если школьник обеспокоен предстоящим экзаменом). В формуле не хватает одной переменной —  $B$ , она пока неизвестна.  $B$  — это то, что думает человек о случившемся, как он оценивает ситуацию. Далее, для наглядности, будут приводиться примеры, которые можно использовать при работе со школьниками.

*Пример 1.* Учитель объявляет в классе оценки за контрольную работу, и ученик, который учится только на 4 и 5, узнаёт о том, что он получил 3. Есть ли альтернативные варианты его реакции на это происшествие? Он может промолчать, обидеться на учителя за несправедливую, по его мнению, оценку и выйти из класса, не прощаясь с учителем, демонстрируя свою обиду. Он может начать спорить с учителем по поводу несправедливости оценки прямо на уроке. Он может дожидаться окончания урока, подойти к учителю и сказать, что не согласен с полученной оценкой и хочет её исправить, попросить учителя дать ему дополнительное задание.

Я задаю ученику вопрос: почему возможны альтернативные реакции на одну и ту же ситуацию? Так мы приходим к идее о том, что на наше поведение и эмоции в первую очередь влияют наши мысли, оценки и убеждения. Далее, я предлагаю ученику представить его ситуацию в виде формулы  $ABC$ , причём сначала мы указываем переменные  $A$  и  $C$ , а потом вместе находим  $B$ .

*Пример 2.* У ученицы 11-го класса возникла сильная тревога после того как учитель сказал ей, что если она будет заниматься

так же по его предмету и дальше, то ЕГЭ не сдаст. Переменная  $A$ , в этом случае — фраза, сказанная учителем, переменная  $C$  — тревога и её проявления (потеря сна и аппетита, трудности сосредоточения внимания). Переменной  $B$  может быть мысль: «Он считает, что я не сдам ЕГЭ, значит так и будет».

После того, как переменная  $B$  найдена, нужно найти альтернативную мысль или убеждение, которые помогут изменить реакцию на более конструктивную. Для этого необходимо проанализировать имеющееся убеждение и проверить, соответствует ли оно реальному положению дел.

В примере 2 необходимо задать ученице несколько вопросов, и если она затрудняется на них ответить, помочь ей найти ответы на них.

*Первый вопрос:* действительно ли учитель считает, что ученица не сдаст ЕГЭ? Ведь учитель сказал, что ученица, по его мнению, не сдаст ЕГЭ, если не изменит своё отношение к его предмету.

*Второй вопрос:* для чего он это сказал? Скорее всего, для того, чтобы стимулировать ученицу к более внимательному отношению к его предмету. Теперь выведем новую формулировку: «Для того чтобы успешно сдать ЕГЭ, мне нужно больше внимания уделять этому предмету».

### Ошибки мышления

Выделяют несколько типов ошибок, которые приводят к развитию патологического стресса. Для каждого из них существуют способы устранения<sup>2</sup>.

*Фильтрация* — избирательное проявление внимания к деталям, вырванной

<sup>2</sup> Маккей М. Как победить стресс и депрессию / М. Маккей, М. Дэвис, П. Фэннинг. — СПб.: Питер, 2011. — 288 с.

из контекста, при одновременном игнорировании другой, более существенной информации.

Например, учащийся получает оценку «3» за контрольную работу и говорит себе, что он не способен на большее по данному предмету и учить его нет смысла. Проанализируйте вместе с ним все его оценки за этот учебный год по данному предмету и обратите его внимание на то, что у него есть и оценки «4», значит, он способен их получать.

*Сверхообщение* — выведение общего правила или заключения из одного или нескольких изолированных случаев. Слишком широкое применение этого правила.

Например, учащийся, сделавший ошибку в контрольной работе, убеждён, что он всегда будет делать ошибки в подобных заданиях. Вспомните вместе с ним, были ли исключения, удавалось ли ему когда-нибудь сделать такое задание без ошибки, или создайте позитивный опыт решения такого задания в реальном времени, то есть решите вместе подобную задачу.

*Преувеличение* — переоценка значимости некоторых событий, рассмотрение конкретных событий как более важных, чем все остальные.

Например, тревожный по характеру старшеклассник говорит себе: «Если я начну нервничать на ЕГЭ, то обязательно провалюсь». Обсудите вместе с ним, что значит нервничать, и нервничают ли известные спортсмены или артисты перед выступлением. Цель этого приёма — показать, что тревога — нормальное состояние перед ответственным событием. Далее расскажите о способах, которые используете сами или используют известные люди для того, чтобы снизить тревогу. Одним из самых распространённых способов регуляции своего эмоционального состояния является глубокое дыхание (вдох на 5 счетов, задержка дыхания на 3 счёта и выдох на 5 счетов) в течение минуты (при более длительных циклах начинается головокружение — признак того, что упражнение нужно заканчивать).

*Персонализация* — склонность находить в себе главную или единственную причину внешних событий.

Например, учащийся считает, что именно его недолюбливает преподаватель. Сначала, конечно же, нужно разобраться в реально существующем отношении преподавателя к этому учащемуся и причинах такого отношения. Если убеждение учащегося ошибочно, то проанализируйте вместе с ним, какие оценки у этого преподавателя получают другие учащиеся. Есть ли ученики, которые так же, как он, часто получают у этого преподавателя плохие оценки. Далее обсудите, в чём могут быть реальные причины таких оценок. Что можно сделать, чтобы изменить ситуацию.

*Чёрно-белое мышление* — мышление по принципу «всё или ничего».

Например, учащийся убеждён, что он либо сдаст ЕГЭ на высший балл, либо он неудачник и недостойн хорошего отношения со стороны родителей и друзей. Обсудите с ним, все ли успешные люди получают высшие баллы в школе и в вузе. Можно ли поступить в вуз с баллами ниже тех, на которые он претендует. Есть ли среди его знакомых или родственников люди, окончившие школу со средними или низкими баллами. Как эти баллы повлияли на их дальнейшую жизнь.

*Катастрофизация* — придание особого негативного значения отдельным событиям, ожидание катастрофы.

Например, учащийся убеждён в том, что слабое знание какой-либо темы приведёт его к провалу на ЕГЭ. Нужно проинформировать его, сколько примерно заданий в ЕГЭ прошлого года было по этой теме и сколько примерно баллов он получит, если в этом году будет столько же заданий по данной

теме и он не справится ни с одним из них. Далее нужно обсудить, сколько ещё времени есть до ЕГЭ, и какие шаги нужно предпринять, чтобы лучше освоить эту тему.

*Долженствование* — создание свода правил, обязательных для исполнения, которые определяют поведение школьника и окружающих. В случае неисполнения этих правил человек испытывает чувство вины.

Например, учащийся убеждён в том, что он должен сдать ЕГЭ на высший балл. Спросите его, что произойдёт, если он этого не сделает, что происходит с теми, кто сдаёт ЕГЭ на более низкие баллы. Обсудите вместе, что можно предпринять, если балл будет ниже, чем тот, на который рассчитывает учащийся.

*«Чтение мыслей»* — убеждение в том, что человек по внешним проявлениям другого человека может точно судить о его мыслях и чувствах или убеждение в том, что другой человек по его поведению может точно определить его мысли и чувства.

Например, учащийся убеждён в том, что учитель предвзято к нему относится, потому что он сделал ему на уроке замечание. Обсудите с учащимся, какие ещё причины могут стоять за таким поведением преподавателя. Предложите вспомнить, были ли в поведении преподавателя проявления, свидетельствующие о его нейтральном или положительном отношении к учащемуся.

В качестве другого примера можно привести такую ситуацию: учащийся, который привык получать только высокие оценки, получил оценку «3» и убеждён, что учитель должен догадаться, что он не согласен с этой оценкой, и предложить ему дополнительное задание, чтобы её исправить. Предложите учащемуся ненадолго представить, что он стал тем самым преподавателем. Спросите, о чём думает преподаватель, кроме как об оценке данного учащегося. Думает ли он о теме урока, о домашних забо-

тах? Интересует ли его что-нибудь, кроме оценок учащихся? Когда выяснится, что преподаватель может думать о многих вещах, не касающихся оценок учащихся, обсудите, как можно донести до него желание ученика исправить оценку. Как это лучше сделать и какой может быть реакция преподавателя?

Следующим шагом будет составление плана конкретных действий, которые нужно предпринять для того, чтобы подготовиться к сдаче ЕГЭ. Например, возможно, нужно позаниматься с репетитором, выделить по одному часу каждый день для занятий данным предметом.

Очень важным этапом работы является тренинг прогнозирования, или антиципационный тренинг. В.Д. Менделевич, работая с пациентами, страдающими неврозами, обнаружил, что большинство из них прогнозируют только благоприятный или только неблагоприятный исход ситуации. В первом случае они оказываются не готовыми к негативному исходу, с которым могут столкнуться, во втором случае — обращают внимание только на негативные стороны ситуации и не замечают положительных изменений. В.Д. Менделевич предлагает своим клиентам запомнить и использовать в качестве девиза фразу: «Надейся на лучшее, готовься к худшему». В беседе с учащимся необходимо обсудить несколько возможных исходов данной ситуации, в том числе и неблагоприятный.

В случае, который мы назвали *примером 2*, я предложу ученице представить себе, чем может закончиться ситуация со сдачей ЕГЭ. Мы обсудим каждый из вариантов исхода. Особенно подробно остановимся на нежелательном исходе. Я использую приём «прививка против страха», предложу девушке рассказать, что будет, если она не сдаст ЕГЭ, что может произойти самого плохого. Я буду расспрашивать её до тех пор, пока мы не доберёмся до того, что пугает её больше всего. Возможно, в анализируемом

случае её пугает то, что она не получит высшего образования. Далее я попрошу её вспомнить людей из круга её знакомых и родных или известных личностей, которые не имеют высшего образования, и рассказать немного о том, как они, по её мнению, живут, страдают ли они от отсутствия высшего образования. Цель этого действия — помочь девушке осознать, что её страхи больше связаны со значением, которое она придаёт определённой ситуации, нежели с объективной её опасностью.

Следующий этап работы предполагает проверку и закрепление полученных результатов. Для этого можно использовать технику, заимствованную из нейро-лингвистического программирования. Нужно попросить учащегося представить себе, что прошёл год, и он видит себя, но на год старше. Попросите представить себе, как он выглядит, в каком месте находится. Затем предложите задать вопрос самому себе, более опытному, справился ли он с проблемой, которая беспокоит клиента сейчас. Если да, то как ему это удалось. Далее попросите представить себя через пять лет, и пройдите те же шаги. Это даёт возможность, во-первых, обратиться к своей собственной интуиции, во-вторых, использовать оптимизм, который может отказывать в ситуациях повышенной значимости, насыщенных негативными эмоциями, такими, как страх, тревога, гнев, подавленность. В-третьих, это даёт возможность взглянуть на себя как бы со стороны, дистанцироваться от проблемы.

Для этой же цели можно использовать такой приём: попросите собеседника представить, что у него есть друг или знакомый, о кото-

ром он знает, что у того точно такая же проблема, как у него. Спросите, что бы он подсказал этому другу или знакомому, что бы предложил сделать, если бы захотел ему помочь.

В заключение беседы можно предложить учащемуся поразмышлять над крылатым выражением или пословицей, которые появились очень давно, но до сих пор используются людьми для того, чтобы лучше понимать себя и других людей. Фразы могут быть выбраны педагогом самостоятельно в зависимости от ситуации.

Для учащихся не уверенных в себе, сомневающих в своих силах подходит фраза на латинском языке: «Aut viam inveniam, aut faciam», что переводится как: «Или найду дорогу, или проложу её сам». Для учащихся с тревожными чертами характера, боящихся ошибиться, стремящихся во всём быть первыми, эффективна фраза на латинском языке: «Non recordor, unde ceciderim, sed unde surrexerim», в переводе означающая: «Вспоминаю, не откуда упал, а откуда поднялся»<sup>3</sup>. Предложите учащемуся обсудить, в чём смысл этой фразы, о чём хотел сказать человек, который её когда-то придумал. Затем предложите записать фразу на русском и латинском языках, запомнить её и использовать как девиз, когда снова возникнет затруднительная ситуация. **НО**

<sup>3</sup> Латынь на все случаи жизни / Сост. С.Б. Барсов. — М.: АСТ: Астрель: Хранитель, 2007. — 431 с.